NA STRAŻY ZDROWIA



ROK III Polskie Towarzystwo Higieniczne NR. 9

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok III WARSZAWA — Wrzesień 1937 Nr 9

Czasy zmieniają się z taką szybkością, że wprost trudno człowiekowi nadążyć za nieustannymi zmianami, jakie wokoło niego zachodzą i w jakich bierze udział. To samo widzimy w sprawach zdrowia i we wszystkim, co z tym się wiąże. Spójrzmy na to, co się nazywa wychowaniem fizycznym, sportem, zorganizowaną zabawą: czy lat temu 40—50 myślał ktokolwiek o tym na wsi? Nikt.

Dawniej dzieci, jeśli nie pasły krów i nie pomagały przy domu, to „latały", grały w palanta, biegały na ślizgawkę, suwając się na butach. Robiły to w wolnych chwilach, przypadkowo, kiedy rodzice nie widzieli, bo trudno je było od tego powstrzymać. Młodzież starsza, a często i bardzo młoda, ciężko pracowała, a w niedzielę i święta, jeśli się nie spało, nie tańczyło, wreszcie wódki nie piło, to w wyjątkowych okolicznościach grało się w palanta, w „kręga". Zbiorowe wycieczki były nieznane, sporty do wsi nie dochodziły wcale Nawet kąpieli na otwartym powietrzu nie nadużywano, a o pływaniu, ślizgawce w dzisiejszym znaczeniu nie było mowy.

Co może jednak najważniejsze — starsi ludzie patrzyli na to wszystko jeśli nie ze zgorszeniem lub z oburzeniem (dostawało się za to nieraz i baty), to z pobłażliwością. O jakiejkolwiek korzyści z zabaw, sportów, ćwiczeń fizycznych nikt nie myślał. Było to w najlepszym razie ustępstwo młodości. Chłopcom zresztą darowywano te „zbytki" znacznie łatwiej niż dziewczętom, które o tych męskich zbytkach nie mogły nawet marzyć.

A teraz wszystko się zmieniło. Uważamy, że dziecko powinno się bawić, bo to dla niego jest najwłaściwszym zajęciem. Młodzież powinna zajmować się wychowaniem fizycznym i sportami, które wyrabiają i wy-

chowywują człowieka, a które odpowiednio dobrane i umiejętnie stosowane nie zaszkodziłyby nawet ludziom starszym.

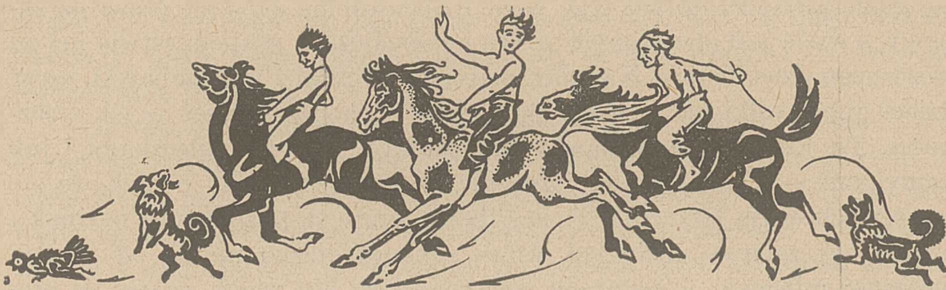
Większość ludzi światłych nie myśli już, że są to rzeczy dobre dla dzieci i podrastających pokoleń ludzi zamożnych, dla chłopa zaś najlepszy sport to praca w polu lub na podwórzu, a dla jego dziecka — pasionka. Przesądów jednak w tej sprawie u nas jest wciąż dużo, bieda i brak uświadomienia hamują zainteresowanie młodzieży do wychowania fizycznego, które mylnie traktowane jest tylko jako przygotowanie do wojska. W krajach czysto chłopskich, ja np. Dania, wychowanie fizyczne w szkołach rolniczych zarówno męskich jak żeńskich zajmuje bardzo dużo miejsca. Warto się więc nad tą sprawą bliżej zastanowić, pomyśleć, zważyć. Trzeba, żebyśmy sobie wyjaśnili: na czym polega wychowanie fizyczne i sport; dlaczego powinniśmy się zajmować nim na wsi; jakie jest znaczenie tego wszystkiego dla zdrowia.

Szczegóły, wyjaśniające te pytania i podające odpowiedzi, omawiamy w bieżącym numerze.



Tańce ludowe.

Kto rozwija mięśnie, ciału daje zdrowie.
A gdy ciało zdrowe, to jaśniej i w głowie.



CO TO JEST WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT.

Aby dobrze zrozumieć, co to jest wychowanie fizyczne, zastanowić się wypada na chwilę nad tym, że dziecko, ten mały człowieczek, przychodzący na świat, przez bardzo długi czas potrzebuje koniecznie opieki rodzicielskiej i gdyby tej opieki nie miał, zginął by niechybnie, — a natomiast małe pisklę kurze natychmiast po wykluciu się z jajka zaczyna stawać na nóżki i po godzinie chodzi, nawet biega i dziobie pokarm. Ale też umiejętności tego pisklęcia na tym się kończą: nauczyć się dziobać, chodzić, biegać i grzebać — to wszystko. Tymczasem dziecko uczy się chodzić dopiero w końcu pierwszego roku życia, biega dopiero w roku trzecim, a przeskoczyć przez kamień czy rowek uczy się nieraz w piątym lub szóstym roku. Człowiek żyje długo, rozwija się powoli i dochodzi do wielkiej sprawności cielesnej. Oto pierwsza prawda. Aby jednak do tej sprawności dojść, dziecko musi się wyćwiczyć. Już przed tym napisałem, że jedne z dzieci umieją przeskoczyć jakąś przeszkodę w piątym roku życia, a inne w szóstym.

Teraz powiem jeszcze coś ciekawszego: oto niektóre dzieci nawet w siódmym roku życia nie umieją rzucić piłką w określonym kierunku; rzucają piłką, gdzie sama poleci, ale rzucić ją komuś, lub złapać rzuconą przez kogoś z powrotem w ręce, takiej sztuki zupełnie nie umieją. Od czegóż to zależy? Przecież wszystkie dzieci na oko są do siebie podobne. Tak jest, na oko różnice między dziećmi są małe, ale warunki, w jakich one wzrastają, są bardzo różne. Jedne dzieci mają sporo czasu wolnego i wychowują się na swobodzie, biegając i skacząc do woli. Inne dzieci chowają się w ciasnych izbach i po prostu nie mają

Niniejszy numer został wydany przy współudziale wizyt. wychowania fizycznego p. *M. Krawczyka*.

się gdzie zabawić; oprócz tego wiele dzieci nie ma zupełnie czasu na zabawy, a wiele jest obciążonych pracą pomocniczą w gospodarstwie już od wczesnego dzieciństwa. Niektóre dzieci mają piłki i inne zabawki, część dzieci nigdy piłki nie miała w ręce. Stąd pochodzą różnice w ich zręczności. Te, które biegają, bawią się, skaczą, rzucają piłeczkami, lub kamykami — rozwijają się fizycznie szybciej, mówimy o nich, że się same wychowują fizycznie. Te zaś dzieci, które są pozbawione możności swobodnej zabawy ruchowej, które pracują ciężko nieraz od bardzo wczesnej młodości, a po pracy zmęczone leżą bez ruchu gdzieś za pie-



Szkoła powszechna w Filipowie.

cem w dusznej izbie, nie wychowują się fizycznie i pozostają w tyle za dziećmi innymi. Widać to doskonale w szkole w pierwszym roku nauki, kiedy dzieci przyzwyczajone do zabawy, biegają radośnie i cieszą się z licznego towarzystwa, dzieci zaś nieprzywykłe do zabawy i mało obyte, stają onieśmielone pod ścianami i nie mają odwagi wmieszać się do rozbawionej gromadki.

Dlatego tak szeroko rozpisałem się o dzieciach, że na nich najlepiej widać skutki wychowania fizycznego. Omówiłem tu zresztą tylko jeden rodzaj tego wychowania, ten właśnie, gdzie dzieci same przez swobodny ruch rozwijają swe ciało i ćwiczą zmysły. Jest to najprostsze wychowanie fizyczne, a trzeba przyznać, że i najważniejsze, bo we wczesnym dzieciństwie, kiedy dziecko rośnie, jak na drożdżach, najwięcej można

zrobić dla jego rozwoju fizycznego i sprawności. Nie żałujmy dziecku swobody, niech biega, skacze i cieszy się, to jego prawo i to jest jego wychowanie fizyczne.

Oprócz tego samorzutnego wychowania jest jednak jeszcze i wychowanie fizyczne kierowane. Jeżeli bowiem widzimy, że dziecko za wiele biega, poci się i męczy, to staramy się powstrzymać je i nie pozwolić na zbyt wielkie zmęczenie. Staramy się pokierować jego ruchliwością i umiarkować ją. Kiedyindziej znowu zbyt hałaśliwa zabawa dzieci przeszkadza nam, albo też zabawa zaczyna przybierać charakter



Obóz letni młodzieży szkół powszechnych.

niebezpieczny dla samego dziecka lub otoczenia i wtedy zakazujemy dziecku złej zabawy. Wywołuje to niezadowolenie dzieci, ale jeśli zamiast zakazywać jakiejś zabawy, podsuniemy dziecku zabawę dla niego odpowiednią i przyjemną dla otoczenia, to nie wywołamy niezadowolenia, a uchronimy dziecko lub otoczenie od nieprzyjemności. Wtedy mówimy o tym, że kierujemy świadomie samowychowaniem fizycznym dziecka. Takim pierwszym wychowawcą fizycznym dziecka jest jego matka lub w ogóle ktoś starszy, a potem szkoła.

Ale dość już o dzieciach. Pomówmy nieco o starszych. Nie będę tu wracał do tego, że ze źle wychowanych fizycznie dzieci wyrastają źle fizycznie przygotowani do życia chłopcy i dziewczęta. Przypuśćmy, że wszyscy oni są przygotowani fizycznie dość dobrze i pomyślmy, czy im

nie potrzeba już żadnych ćwiczeń cielesnych, czy nie potrzebują oni już żadnego wychowania fizycznego? Otóż nie. Nawet dobrze wyćwiczony czyli wychowany fizycznie człowiek, jak to my tu nazywamy, jeśli tylko przestanie się ćwiczyć, nie będzie się ruszał, albo ruchy jego będą bardzo ograniczone, to bardzo prędko zacznie tracić swoją sprawność cielesną, nie będzie mógł szybko biegać, wysoko skakać, daleko rzucać, a przy tym jeśli zechce nawet np. rzucić kamieniem daleko, to po kilku rzutach poczuje w ręku ból. Jeszcze wyraźniej widać to będzie, jeśli ktoś złożony chorobą po kilku tygodniach leżenia w łóżku podniesie się i zacznie chodzić, wtedy sam mówi, że musi się na nowo uczyć chodzić, odzwyczaił się od chodzenia. Tak właśnie odzwyczajamy się nie tylko od chodzenia, ale od szybkiego biegania, rzucania, skakania i t. p. Jednym słowem człowiek nie ćwiczący się, bardzo prędko staje się mniej zręczny, mniej sprawny, mówimy że wskutek tego trudniej daje sobie radę w trudniejszych okolicznościach.

Można było powiedzieć, że człowiek wiejski ma tak dużo pracy fizycznej, że żadnego wychowania fizycznego mu nie potrzeba. Jest to twierdzenie zupełnie mylne. Wychowanie fizyczne nie posługuje się jakimkolwiek ruchem bezmyślnie, ale zmierza do tego, żeby ten ruch ćwiczył wszystkie nasze członki i wszystkie rodzaje sprawności; praca rolnika nie spełnia tego zadania, o czym pomówimy w następnym artykule.

Tutaj jeszcze chciałbym wyjaśnić znaczenie sportu. Słowo takie słyszy się przecież bardzo często, a cóż ono znaczy? Oto jeżeli ktoś bawi się w piłkę, biega, skacze, pływa, to mówimy o nim, że uprawia wychowanie fizyczne, albo, że się ćwiczy. Jeżeli zaś ktoś będzie regularnie pływał dajmy na to dwa razy na tydzień przez rzekę, będzie mierzył czas jakiego potrzeba na przepłynięcie rzeki, a zwłaszcza jeżeli będzie się starał za każdym razem zużyć na przepłynięcie rzeki coraz mniej czasu, to powiadamy o nim, że stara się on nie tylko podtrzymać swoją sprawność cielesną, ale także wydoskonalić ją i wtedy mówimy o nim, że uprawia sport pływacki. Sport jeszcze i tym się różni od wychowania fizycznego, że taki człowiek, co stale się ćwiczy, chce sprobować swoich sił i porównać je z innymi. Wtedy nie płynie sam, ale namawia jeszcze kilku innych pływaków, wszyscy wypływają razem i płyną na wyścigi. Mówimy wtedy, że urządzili sobie sportowe zawody pływackie. Zrozumiałe jest, że ten kto najdłużej się ćwiczył i najlepiej wskutek tego pływa, powinien zwyciężyć.

Oto co znaczy wychowanie fizyczne, a co znaczy sport.



CZY POTRZEBNE JEST NA WSI WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Już w poprzednim artykule wspomniałem o tym, że może się komuś wydawać zupełnie niepotrzebnym tracenie czasu przez ludzi wiejskich na wychowanie fizyczne, gdyż i tak mają oni bardzo dużo pracy fizycznej. Zastanówmy się nieco nad tym pytaniem. Człowiek na wsi pracuje fizycznie bardzo ciężko, ale nie w każdej porze roku jednakowo. Przecież w okresie zimowym, albo na przednówku po sianokosach, albo jesienią po zbiorach, a przed kopaniem kartofli, ma rolnik sporo czasu wolnego. Czas ten może z wielkim pożytkiem dla swego zdrowia i sprawności wypełnić wychowaniem fizycznym. Ale wracam do zasadniczego pytania, czy to wychowanie fizyczne jest mu naprawdę potrzebne.

Wiemy doskonale o tym, że życie stawia człowieka coraz to w nowej sytuacji i że to, czego nauczyliśmy się wczoraj, już nam dzisiaj nie wystarcza i trzeba się uczyć nowych rzeczy. Tak samo jest i z naszą sprawnością ruchową czyli cielesną. Te wszystkie ruchy, jakie nam wystarczały w dzieciństwie, nie wystarczają nam wtedy, gdy stajemy do pracy na roli, a gdy jeszcze weźmiemy pod uwagę, że zaniedbując ćwiczenia cielesne cofamy się pod względem sprawności cielesnej bardzo szybko, to choćby tylko dla podtrzymania swej sprawności nie możemy zaniedbać ćwiczeń. Ćwiczeń tych nie zastąpi absolutnie praca na roli, bo raz, że jest to praca bardzo jednostronna, to znaczy wpływająca na zmęczenie stale tych samych mięśni, a po wtóre taka praca jednostronna straszliwie nuży i wskutek tego nie może wpłynąć na dobre samopoczucie. Przypomnijmy sobie, jak ogromnie boli grzbiet przy wykopkach. Musimy od czasu do czasu przerwać pracę, rozprostować plecy i odpocząć chwilkę. Nasze mięśnie pracujące przy kopaniu zostały tak znużone, że odmawiają nam posłuszeństwa. A przecież do kopania używamy tych samych mięśni, co do żęcia sierpem, albo podbierania

zboża za kosiarzem; ba, te same mięśnie są zatrudnione i przy kopaniu ziemi łopatą, i przy pracy widłami i grabiami. Słowem bardzo dużo pracy rolnika obciąża te same mięśnie. Nie przesadzę, jeśli powiem, że 75% prac rolnik wykonywuje przy pomocy tych samych mięśni, rozłożonych przede wszystkim na grzbiecie, oraz na piersiach i brzuchu. Przy tym trzeba jeszcze pamiętać i o tym, że jest to praca ciężka, wpływająca na zgrubienie i wzmocnienie mięśni, ale hamująca zupełnie rozwój elastyczności mięśni. Mięsień staje się twardy i mocny, ale gdy zażądamy od niego szybkiego skurczu i zręcznego ruchu, to zawiedziemy się bardzo.



Obóz letni dziewcząt szkół powszechnych.

Może kto z moich czytelników widział kiedy wieśniaka, który początkuje w fabryce jako robotnik przy jakiejś maszynie. Jeśli praca jego sprowadza się do podźwignięcia czegoś, jeśli wymaga się od niego siły, to wszystko w porządku, ale jeśli maszyna daje sama siłę, a tylko wymaga, aby działać przy niej szybko i umiejętnie jej siłę wykorzystywać, to nasz wieśniak z początku zupełnie nie daje sobie rady i trzeba dość długiego czasu, aby się jako tako dostosował do nowych wymagań. Miałem raz okazję widzieć w fabryce sztucznego jedwabiu dwóch początkujących robotników przy takiej samej pracy. Jeden z tych robotników pochodził z Warszawy, drugi zaś był to wieśniak spod Sochaczewa. Wtedy gdy ich widziałem, pracowali już po trzy tygodnie. Na pierwszy rzut oka widać było niezaradność wieśniaka, a kierownik war-

sztatu powiedział mi, że robotnik warszawski wyrabia równo dwa razy tyle, co wieśniak. Pomyślcie tylko: wyrabia dwa razy tyle, a więc i jego zarobek jest dwa razy większy. Rozumiemy doskonale, że taki wieśniak musi w końcu ulec i ustąpić, bo nie wytrzyma konkurencji ze sprawniejszym robotnikiem miejskim. A na pozór robotnik wiejski wyglądał silniejszy i przede wszystkim znacznie zdrowszy, aniżeli warszawiak. Różnica polega na tym, że przy wykonywaniu różnych czynności potrzebujemy nie tylko siły mięśniowej, ale także zręczności i zwinności, a tego praca na roli nie tylko nie daje, ale na odwrót zabija. A przecież podstawą łatwości dostosowania się do nowych warunków pracy obok zręczności, jest także i szybkość, której znowu zupełnie nie daje praca na roli, nie wymagająca tej szybkości, a raczej zasadzająca się na sile.

Kiedy myślę o tych brakach ludzi ze wsi, to zawsze mam przed oczyma rekrutów pochodzących ze wsi, którzy w pierwszych dniach czy nawet tygodniach służby wojskowej są straszliwie zmęczeni nie żadną pracą, bo ta w porównaniu z pracą na roli jest łatwa, ale ciągłym pośpiechem, jakiego się od nich wojsko domaga. Niejednokrotnie widziałem zdrowego i silnego chłopca wiejskiego, który był zupełnie nieporadny przy tym, jak mu kazali na komendę jednocześnie ze wszystkimi wstawać z łóżka, ubierać się, stawać na zbiórkę i t. d. Po prostu w jego sprawności był zupełny brak szybkości i nie mógł w żaden sposób wydobyć jej z siebie.

Myślę, że już tych argumentów, przemawiających za koniecznością wychowania fizycznego na wsi, byłoby zupełnie dosyć. Chcę jednak wspomnieć jeszcze o jednym, niezmiernie ważnym, ale najmniej dotychczas docenianym. Mianowicie idzie mi tu o zadowolenie, o radość, jaką dają ćwiczenia cielesne, a w szczególności gry i zabawy. Nasze życie wiejskie jest przecież takie jednostajne, że trzeba w nie wplatać coś, co by je nieco ożywiło. A czyż można pomyśleć coś bardziej przyjemnego, jak zabawę albo grę ruchową na pięknej zielonej darni łąki lub wygonu? Czy to nie lepsze, aniżeli jakieś tańce w ciasnej, zadymionej izbie? Czy można coś piękniejszego znaleźć, jak gromada chłopców, czy dziewcząt, bawiąca się pod lasem w słoneczne niedzielne popołudnie, albo uganiająca się za piłką, albo śmigająca na nartach po białym śnieżnym kobiercu? Widziałem nie raz, jak do zabaw i gier młodzieży chętnie przyłączali się i starsi gospodarze, a tu i owdzie i gospodynie, pociągnięci ochotą i zapałem młodych.

Tak to w wychowaniu fizycznym łączy się pożyteczne z pięknym

JAK POWINNO WYGLĄDAĆ NA WSI WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Każdy wychowawca fizyczny ma ustalone nie tylko pojęcia o tym, co to jest wychowanie fizyczne, ale także o tym, jakie ono ma cele i jak je wprowadzać w życie. Wychowanie fizyczne jest dokładnie opracowane we wszystkich szczegółach. Ma ono jednak pewien brak, bo nie zostało dokładnie opracowane dla wsi. I nie raz zdarzało mi się widzieć, jak różni działacze wiejscy usiłowali na wieś przenosić te formy ćwiczeń, które zostały opracowane i ustalone dla ludności miejskiej. Naturalnie takie formy są mało odpowiednie i nie przyjmują się na wsi. Siatkówka i koszykówka nie wszędzie na wsi mogą znaleźć zastosowanie i dlatego nieraz widzimy smutnie stojące słupki z przymocowanymi do nich tablicami i resztkami koszy. A mało to jest różnych nieudanych zawodów sportowych na wsi. Widocznie, że te gry i te sporty nie zawsze są dla wsi odpowiednie. Z drugiej znowu strony nie raz zdarzało mi się widzieć bardzo pięknie prowadzone gry wiejskie, takie typowe dla wsi, a wcale nie nadające się dla miasta. Gry te nie tylko dostosowane są do warunków wiejskich, ale wydaje mi się, że mogą przynieść znacznie większe korzyści ludności wiejskiej aniżeli bardzo skomplikowane gry przyniesione z miasta. Widziałem też i rozmaite zawody bardzo zbliżone do zawodów sportowych, choć żaden ze sportów zorganizowanych nie chciałby się do nich przyznać. Opiszę kilka takich ćwiczeń.

Więc gra w t. zw. „kręga“. Dwie gromadki chłopców, mniej więcej jednakowe co do liczby, ustawiają się na drodze możliwie gładkiej i prostej w odległości 50 do 75 kroków od siebie. Chłopcy uzbrojeni są w kije lub pale drewniane, przypominające smoim kształtem kłonice, choć zwykle nieco dłuższe. Jako przybór służy krąg brzozowy lub grabowy o średnicy około 30 cm, urżnięty z okrąglaka. Po wylosowaniu partia, zaczynająca grę, ze swej mety wyznacza jednego z graczy, który odkłada swój pal, bierze krąg i rzuca go silnie tocząc po ziemi, w kierunku partii przeciwnej. Zadaniem partii przeciwnej jest nie dopuścić kręgu poza granicę

swej partii, a przynajmniej zatrzymać go możliwie blisko tej granicy. W tym celu chłopcy partii przeciwnej biegną do kręgu i usiłują go zatrzymać przy pomocy pali drewnianych. Z tego miejsca, gdzie uda im się zatrzymać krąg, mają prawo rzucać go w stronę partii, która zaczęła rozgrywkę. W ten sposób obie partie zmagają się z sobą, przeganiając się nawzajem — to w tę to w drugą stronę. Ponieważ zaś każde zatrzymanie kręgu poza granicą własnej partii zwiększa odległość do granicy partii przeciwnej, przeto w końcu zdarzy się, że któraś z partii tak daleko przegna „na żaby“ przeciwnika, że aż uzyska prawo rzutu z granicy drugiej partii. Wtedy rozgrywka jest skończona i następna rozgrywka



Ćwiczenia na letnich wywczasach.

zaczyna się znowu z granic początkowych. Gra ma bardzo duże wartości. Przyzwyczaja bowiem do silnych rzutów kręgu, do zręcznego zabiegania mu drogi i zatrzymywania go palem drewnianym, do kierowania kręgu tam, gdzie trudniej będzie go zatrzymać. Słowem, ćwiczy wszystkie te właściwości cielesne, których nam tak bardzo potrzeba, jak właśnie przede wszystkim szybkość i zręczność. A ile przy tym jest uciechy i radości z silnego rzutu, albo też ze zręcznego zatrzymania kręgu? Odbywa się zaś to wszystko w bardzo dobrych warunkach higienicznych, bo na świeżym powietrzu, i dlatego wpływa nie tylko na wyćwiczenie, ale także i na zdrowie grających. Miejsce na tę grę, jak i przybory do niej nie trudno znaleźć w każdej wiosce.

Zupełnie podobne wartości ma gra w piłkę, pomyślana w sposób podobny. Jest to gra bardzo prosta. Dwie partie ustawiają się na dwóch granicach tak, jak przy kręgu. Odległość między partiami jest nieco większa, jak przy kręgu, bo piłkę kopie się nogą i wobec tego leci ona znacznie dalej,aniżeli krąg toczony po ziemi. Jedna partia zagrywa, kopiąc piłkę w kierunku partii przeciwnej. Druga partia powinna piłkę zatrzymać, nie pozwolić jej przejść przez swoją granicę. Piłkę wykopuje się z tego miejsca, gdzie została zatrzymana. Czym bliżej więc od granicy partii zagrywającej piłka została zatrzymana, tym lepiej dla partii przeciwnej, bo tym silniej może być wybita. Stopiowo jedna lub druga partia zbliża się do granicy przeciwnika dotąd, aż piłka nie może być



Umywalnie do rąk.

zatrzymana, wskutek zbyt bliskiej odległości. Wtedy partia, która do tego dopuściła, traci jeden punkt i rozgrywka zaczyna się od nowa. Która partia w określonym czasie gry zyska więcej punktów, ta wygrywa. Trudność stanowi tylko zdobycie piłki, która przecież kosztuje kilka złotych, ale przepisy i zdobycie placu jest tak łatwe, że gra ta przyjmuje się na wsi bardzo łatwo.

A teraz jeszcze inna gra. Dwie partie chłopców ustawiają się naprzeciwko siebie w odległości około 50 kroków. Wszyscy chłopcy mają kije drewniane takie mniej więcej, jak ręka,, to znaczy około pół metra długości i 5 — 8 cm grubości. Jedna partia, to znaczy połowa chłopców zatyka swoje kije w ziemi w jednej linii i odbiega od nich, druga partia z odległości około 25 kroków stara się swoimi kijami przewrócić wszytkie kije partii przeciwnej. Jeśli im się to uda, zyskują punkt, jeśli choć

jeden kij pozostanie zatknięty w ziemi, wtedy punktu nie zdobywają. Następnie partia, która rzucała, zatyka swoje kije w ziemię, a przeciwna partia, to jest ta, która poprzednio miała kije zatknięte w ziemię, rzuca. Gra trwa dotąd, aż jedna z partii zyska 5 punktów. Każdy z graczy rzuca w każdej rozgrywce tylko raz jeden i jeśli nie zbije choć jednego kija, to traci rzut. Każdy więc musi się jak najbardziej starać o to, aby każdy rzut był możliwie celny.

Takich i podobnych gier można na wsi zobaczyć bardzo dużo i wszystkie one mają bardzo duże wartości, bo i ćwiczą sprawność cielesną bardzo wysoko i podnoszą stopień zdrowia, gdyż wyciągają młodzież pod gołe niebo, na świeże, czyste powietrze. Dają przy tym tyle radości i zadowolenia, że przyczyniają się doskonale do podniesienia dobrego nastroju, co również nie jest bez dobrego wpływu nie tylko na dobre samopoczucie i większą chęć do pracy, ale także i na stan zdrowotny.

Na zakończenie chcę jeszcze wspomnieć o pięknych tańcach regionalnych i pląsach, które jeszcze czasami można spotkać na wsi, ale które bardzo już, niestety, zanikają. A przecież, jak się widzi takie tańce, zwłaszcza wykonywane w pięknych ludowych strojach, to aż się serce i oko raduje. Tańce takie nie tylko mają wielkie znaczenie dla utrzymania pewnego poziomu kultury ruchowej, ale ponieważ są wykonywane ruchowo w dobrych warunkach higienicznych, doskonale przyczyniają się do zdrowia. Wymagają także pewnego opanowania ruchowego i ćwiczą właśnie tę zręczność i szybkość, która tak bardzo jest nam potrzebna.

Jednym słowem form ruchowych nie zabraknie nam, trzeba tylko abyśmy umiejętnie się do ich zastosowania zabrali, a przede wszystkim, abyśmy uwierzyli w to, że wychowanie fizyczne w odpowiedni sposób przeprowadzone doskonale się przyczyni do podniesienia ogólnej kultury wsi.

ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Wychowanie fizyczne ma jednak pewną trudność, którą trzeba pokonać, aby je należycie przeprowadzić: nie może być prowadzone pojedyńczo, ale musi być zorganizowana jakaś grupa przynajmniej kilkoosobowa. Dlatego najczęściej wychowanie fizyczne prowadzone jest w pewnych organizacjach.

Nie potrzeba jednak tworzyć jakiejś specjalnej organizacji, ale oprzeć można całą pracę o organizacje już istniejące. Powiedziałbym nawet, że znacznie lepiej jest wprowadzić wychowanie fizyczne do istniejących organizacji, aniżeli tworzyć jakieś organizacje specjalne. Chyba, że w jakiejś miejscowości nie ma zupełnie żadnych organizacji, wtedy nie tylko jest dobrze stworzyć organizację specjalnie dla wychowania fizycznego, ale właśnie od tej organizacji można zacząć w ogóle pracę społeczną.

Najpierw omówię te organizacje, które już istniejąc mogą się zająć wychowaniem fizycznym nie tylko swych członków, ale i całej ludności. Jakakolwiek organizacja społeczna, a szczególnie organizacja młodzieżowa, powinna w równej mierze dbać nie tylko o rozwój życia organizacyjnego, ale także i o zdrowie i sprawność cielesną swych członków, oraz reszty mieszkańców. W programie pracy każdej organizacji wiejskiej znajdziemy w statutach odpowiednie punkty. „Zaspokajanie potrzeb kulturalnych swych członków“, — staranie o podniesienie kultury danego środowiska“, — „rozwój moralny i fizyczny swych członków“ — oto na chybił-trafił wyrwane ze statutów organizacyj wiejskich cele pracy. A przecież to wszystko, co już dotychczas powiedzieliśmy o wychowaniu fizycznym ,nie jest niczym innym, jak tylko dbałością o podnoszenie poziomu kulturalnego swoich członków.

I rzeczywiście prawie wszystkie organizacje wiejskie, a zwłaszcza młodzieżowe, znaczną część swych wysiłków obracają na organizowanie wychowania fizycznego. Wydawać się zatem może, że wieś jest ogarnięta pracą nad wychowaniem fizycznym bardzo mocno. Niestety, tak

nie jest, gdyż jest to praca wymagająca pewnej umiejętności, której często brak. Nie każdy, nawet dość dobrze wyrobiony organizacyjnie pracownik, będzie umiał poprowadzić także i wychowanie fizyczne. Jeśli więc cały szereg organizacyj wiejskich ma w liczbie swych celów także i wychowanie fizyczne, jeśli usiłuje je prowadzić, to tylko brak wykwalifikowanych pracowników w tym dziale może stanąć na przeszkodzie rozpowszechnieniu wychowania fizycznego na wsi. I tak jest w istocie.

Najczęściej do tych spraw biorą się ludzie mało przygotowani, albo też przygotowywani do pracy w mieście i w rezultacie nie mogą sobie dać rady na wsi. Zdarzało mi się niejednokrotnie widzieć nawet dość dobrze rozpoczętą pracę, która jednak po krótkim czasie urywała się i nie mogła być dalej prowadzona, choć był nawet na miejscu wykwalifikowany przodownik wychowania fizycznego, jak zwykle nazywają się przygotowani do takiej pracy instruktorzy. A widziałem i coś innego. Spotkałem na przykład w jednym kółku przysposobienia rolniczego na wsi tak wspaniale zorganizowane wychowanie fizyczne, że przypuszczałem, iż jest tam jakiś doskonale przygotowany do swej pracy wychowawca fizyczny. Jakież było moje zdziwienie, gdy dowiedziałem się, że całą akcję prowadzi zwykły chłopiec wiejski, który nic więcej nie skończył, jak tylko szkołę powszechną, a mając zamiłowanie do tego przedmiotu, zajął się organizacją przy pomocy i fachowych uwagach nauczyciela. Nauczyciel planował pracę, układał programy, a resztę już robił sam domorosły wychowawca fizyczny. Zdaje mi się, że jest to najlepszy sposób rozwiązania trudności organizacyjnych. Jeśli by każde kółko młodzieży wiejskiej znalazło wśród siebie jakiegoś rozmiłowanego w tej pracy członka, gdyby go wysłało na jakiś krótki, ale dobrze prowadzony kurs, a gdyby jeszcze w danej miejscowości znalazł się jakiś chętny do udzielenia rady i pomocy nauczyciel, w co przecież nie wątpię, to nie ulega najmniejszej wątpliwości, że taka organizacja od razu postawi u siebie wychowanie fizyczne wysoko. Nie oglądajmy się na pomoc z zewnątrz, ale rozpatrzmy się w najbliższym swoim otoczeniu i napewno znajdziemy takiego, kto by się chciał zająć tymi sprawami. Dajmy mu możność doszkolenia się i będziemy mieli doskonałego pracownika.

A jeśli w jakiejś miejscowości nie ma żadnej organizacji? Wtedy dobrze będzie całą pracę zaczynać właśnie od organizacji wychowania fizycznego, gdyż jeśli brak jeszcze zrozumienia życia organizacyjnego, to dobrze będzie zachęcić do niego przez przyjemne dla wszystkich zabawy, gry i ćwiczenia cielesne. Jest to stary i wypróbowany sposób. Naj-

pierw ludzi przyciągnąć, dać im coś przyjemnego, a potem można już związanych organizacyjnie skierować do każdej innej pracy.

W pewnej miejscowości obserwowałem taki rozwój życia organizacyjnego. Zaczęło się od tego, że gromadka chłopców, leżących sobie pod lasem w niedzielne popołudnie, postanowiła urządzić wyścigi, aby się przekonać, kto najszybciej biega. Określili metę, jeden objął komendę i na: raz, dwa, trzy! mieli wybiec. Ponieważ jednak i ten, który komenderował biegał, więc on właśnie wygrał. Ponadto na mecie trudno im było samym określić, kto był naprawdę pierwszy, bo na małej przestrzeni przyszli prawie razem. Trzeba było więc pomyśleć o jakimś sędzi. Znalazł się jeden z młodszych gospodarzy, który jeszcze z czasów służby wojskowej pamiętał coś nieco z organizacji zawodów. Podjął się chętnie sędziowania. Dalej wynikła sprawa, czy wszyscy mieli jednakową drogę. Okazało się, że niektórzy z biegaczy mieli drogę nierówną. Trzeba ją było wygładzić, a przed tym uzyskać na to zgodę właściciela ziemi. Chłopcy pokonali jednak wszystkie te przeszkody, a ponieważ ich przypadkowy sędzia, ów młody gospodarz, pomagał im stale, więc obrali go swoim przewodniczącym. Zawody powtarzały się parokrotnie. Potem wymyślili inne zawody, kto dalej rzuci, a potem, kto szybciej wejdzie na drzewo i t. d. W czasie jednego roku powstało wyraźnie zorganizowane kółko sportowe, które z drobnych składek kupiło sobie nawet parę piłek i wydzierżawiło kawałek placu na boisko. Zimą sportowcy zbierali się w jednej z izb, aby razem czytać, czy zabawiać się, czy wreszcie zaśpiewać. I tak powoli powstało doskonale pracujące koło młodzieży wiejskiej, obok swego programu sportowego doskonale pracujące również i na polu fachowym. A gdy się patrzy na tych zdrowiem tryskających chłopców i dziewczęta, jak latem biegają, skaczą, grają w piłkę i pływają, zimą zaś jeżdżą na sankach, łyżwach, a nawet i nartach, to aż serce rośnie, bo przecież z nich wyrosną na pewno zdrowi, dzielni i dobrzy gospodarze. Oby takich jak najwięcej! Mielibyśmy mniej chorób na wsi, mielibyśmy mocniejszego i sprawniejszego rekruta, a chłopiec czy dziewczyna wiejska, gdy znajdą się w mieście, w obcym dla siebie otoczeniu, nie usuwaliby się w najciemniejszy kąt, ale śmiało by stawali do każdej pracy, bo wierzyliby w swoje siły, które nie zawiodły ich w żadnej okoliczności.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.

Wychowanie fizyczne ma na względzie przygotowanie człowieka do lepszego i szybszego wykonywania różnych czynności, jakie mu przypadną w udziale. Człowiek, który w młodym wieku ćwiczył się systematycznie, jest zręczniejszy, zgrabniejszy w ruchach, silniejszy, niż ten, który tego nigdy nie robił, który się wychowywał „na dziko“. Widzimy to najlepiej na mężczyznach, którzy byli w wojsku, w porównaniu z tymi, którzy wojska nie odbywali. Żadna praca fizyczna wychowania fizycznego zastąpić nie może, bo praca wymaga dużego, czasem nadmiernego wysiłku ciągle tych samych mięśni, tych samych narządów — wciąż tej samej ręki, tej samej nogi, tego samego grzbietu.

Wychowanie fizyczne łącznie ze sportami, przez organizowanie zajęć i zabaw grupowych uczy człowieka żyć z ludźmi, uczy go dostosowywać się do innych ludzi i raz słuchać, drugi raz rozkazywać, uczy wspólnie z innymi dążyć do tego samego celu, uczy go ładnie wygrywać i ładnie przegrywać.

Wychowanie fizyczne rozwija wszechstronnie cały organizm człowieka, czyni go silniejszym, na choroby bardziej odpornym.

Wychowanie fizyczne odrywa człowieka od kieliszka i od złego towarzystwa, a uczy go przepędzać czas wolny przyjemnie, godnie, zdrowo.

Wychowanie fizyczne daje radość życia, bo kto jest silny, zręczny, zdrowy, zawsze da sobie radę i na życie ma pogląd jaśniejszy.

Wychowanie fizyczne urabia każdego — mężczyznę i kobietę — na dzielnego obywatela i obrońcę kraju.

Druk. „ZGODA“ J. Klimczak i S-ka. Warszawa.